

Tantra : La maîtrise sexuelle

Muscler le yoni

Un jour, j'ai piqué au vif une amie en disant que, sauf exceptions, les Occidentales ont un vagin aussi musclé qu'une... savate, comparaison dont j'avoue le manque de poésie, sinon de pertinence, hélas!

Entendons-nous : personne n'en jette la pierre à nos femmes. En effet, qui leur en parle, qui les informe, qui leur apprend à muscler leur yoni ? Un exemple. Pour préparer ce livre, outre les sources tantriques, je me suis même abonné à une revue sexologique se prétendant d'avant-garde. J'y ai lu (rubrique *Les lecteurs écrivent*) la confidence d'un don Juan vantard qui évoquait complaisamment ses nombreuses conquêtes et se souvenait d'une femme qui contrôlait à merveille ses muscles vaginaux : il en restait encore baba ! Mais, au lieu de n'accorder que quelques lignes à ce sujet, ce magazine aurait été bien inspiré de consacrer une étude complète à ces techniques dont on ne parle jamais, ou presque, chez nous. Alors, faut-il s'étonner que le contrôle vaginal soit rarissime en Occident?

Or, pour des rapports harmonieux dans le couple, pour un accord sexuel total - sans même évoquer le maïthuna tantrique -, il confère à la femme un atout de séduction majeur, dont elle aurait tort de se priver. Est Brigitte ou Raquel qui peut, mais l'homme préférera une femme moins belle ayant ce contrôle, à une star dont le yoni serait du genre savate. (Je n'insinue rien à propos de Brigitte ni de Raquel, n'étant pas leur confident!)

D'autre part, quand une femme prend la peine d'exercer ces muscles, n'est-il pas équitable qu'elle en profite ainsi que son ou ses partenaires ? D'autant qu'une telle musculature, souple et forte, présente des avantages sur bien d'autres plans : une bonne musculature, surtout souple et décontractée, facilite l'accouchement.

Ce contrôle vaginal permet aussi le « langage secret » qui s'établit pendant le maïthuna et, en plus, la shakti peut aider le shiva à se contrôler.

Toute femme peut - et devrait ! - fortifier et contrôler sa musculature vaginale, quel que soit son âge. Bien sûr : une jeune femme initiée dès la puberté, comme cela se fait dans certaines régions de l'Inde où les mères l'enseignent à leurs filles, sera favorisée par rapport à une Européenne qui commence à l'âge adulte, mais tout le contrôle qu'elle acquerra sera le bienvenu à tous égards.

Sahajolî, le contrôle vaginal

Richard Burton, écrit en connaisseur :

« Ce contrôle vaginal est la réponse féminine la plus recherchée. Elle (la femme) doit... fermer et resserrer le yoni jusqu'à ce qu'il enserme le lingam comme une main, l'ouvrant et le fermant selon son bon plaisir, comme la main d'une gopi qui traite la vache. Ceci ne s'acquiert qu'après une longue pratique et spécialement en projetant toute sa volonté dans la partie du corps concernée, de la même manière que les hommes tentent d'affiner leur ouïe. [...] Son mari l'appréciera plus que toute autre femme et ne voudra pas l'échanger pour la plus belle reine des Trois Mondes. »

Le sexologue Alex Comfort, dans *The Joy of Sex*, ajoute, p.165 :

Toute femme peut apprendre à se servir de ses muscles vaginaux et pelviens en y envoyant sa pensée. Ce « tour de main » (*knack* dans le texte) peut s'apprendre puisque les filles de l'Inde du Sud l'acquièrent. Cela n'a aucun rapport avec la race, c'est une simple question de pratique. Comment cela se réalise exactement n'a jamais été décrit, malheureusement...»

Alors, j'ignore si je suis vraiment le premier à les décrire, mais en tous cas, les techniques tantriques éprouvées qui suivent permettent à toute femme de l'acquérir.

En Inde, les jeunes shaktis dravidiennes sont initiées très tôt à ces techniques, appelées *sahajolî*, souvent même avant la puberté. D'habitude, c'est la mère qui éduque ses filles. A défaut, ce sera le gourou tantrique. Bien sûr, plus l'initiation est précoce, plus les muscles deviendront puissants, plus total sera leur contrôle.

Sahajolî faisait aussi partie de l'éducation secrète des devadâsis, les danseuses sacrées des temples hindous, tout comme des hétaires grecques. Pour ces dernières, un test qui faisait presque office d'« examen de passage », consistait à sectionner avec les muscles de leur yoni un phallus en pâte à modeler!

L'Occidentale moderne qui n'a pas bénéficié de cette éducation précoce ne les égalera sans doute pas ; néanmoins toute femme, à tout âge, avec un peu de persévérance, obtiendra un résultat très correct. Après tout, le vagin, c'est surtout du muscle qu'on peut fortifier et contrôler comme tous les autres. Il en va de *sahajolî* comme des âsanas : les yogis indiens qui pratiquent ces postures souvent depuis l'enfance, ont une souplesse et un contrôle corporel stupéfiant, qu'aucun adepte commençant à l'âge adulte n'atteindra. Mais l'expérience prouve que, même à un âge avancé, on peut regagner une bonne souplesse, surtout comparée à la moyenne de nos concitoyens, même jeunes. Quel que soit votre âge, grâce à *sahajolî*, vous acquerrez un contrôle appréciable - et apprécié... - des muscles du yoni.

Comme la majorité des Occidentales ignorent ces techniques, au pays des aveugles les tantriques seront des reines!

Comment procéder ? La méthode, somme toute assez simple, repose sur *mula bandha* (voyez mon livre *Prânâyâma, la Dynamique du Souffle*, p. 257), qui consiste à contracter les sphincters anaux - ils sont deux -, plus le releveur de l'anus. Toutefois, la pratique tantrique requiert le *mula bandha* plus élaboré décrit ci-dessous.

Comment pratiquer mula bandha

Assise ou couchée, prenez conscience de la région anale, en respirant calmement. Après une minute environ, quand vous serez bien intériorisée, contractez faiblement d'abord le premier sphincter de l'anus, l'externe. Puis, en serrant un peu plus, la contraction gagnera le second anneau musculaire ; enfin, contractez le releveur de l'anus, attirant ainsi les deux sphincters anaux vers l'intérieur et vers le haut. En procédant lentement et graduellement, on distingue bien ces trois niveaux, même dès le premier essai. Puis, serrez aussi fort que vous pouvez, jusqu'à faire vibrer toute la zone anale. Vous sentirez parfois même un frisson parcourir toute votre colonne vertébrale. Tenez cette contraction maximum, souffle bloqué, pendant six secondes au moins. Puis, relâchez la bandha en restant intériorisée dans ces muscles. Suit alors la détente de toute la zone et la perception de la sensation de chaleur qui en résulte. Vous pouvez aussi, facultativement, continuer à respirer

pendant la bandha. Répétez le processus à volonté, cinq fois d'affilée étant un minimum.

Grâce à ce *mula bandha* énergique, vous sentirez que les réactions débordent de l'anus, gagnent le périnée, la vulve, le clitoris, le vagin, et même l'utérus. C'est normal puisque les sphincters de l'entrée du vagin et ceux de l'anus forment comme les deux boucles d'un « 8 » : contracter l'une, c'est aussi agir sur l'autre.

Faites l'essai : contractez l'une des deux boucles du 8 et soyez attentive aux sensations perçues à leur jonction (le périnée), ainsi qu'à l'anus et à l'entrée du vagin.

Quand vous les sentirez bien et que vous saurez les contracter à volonté, votre attention ira plus en profondeur, jusque dans le vagin où se développeront des sensations nouvelles. Grâce à *mula bandha*, de faibles au début, ces contractions gagneront vite en puissance surtout grâce à l'exercice suivant.

Comme pour tous les sphincters et les organes creux, le rôle des muscles du vagin est la *constriction*. Pendant l'orgasme, la constriction ondoyante et rythmique parcourant le yoni y produit des sensations voluptueuses qui se propagent au lingam.

Muscler votre vagin

Le tantra veut fortifier ces muscles par l'exercice suivant qui se fait normalement « à froid », c'est à dire en dehors du contact sexuel et sans excitation érotique. Pour permettre une constriction efficace, le lingam est remplacé par un objet cylindrique ad hoc : plus il ressemblera au lingam, mieux le yoni pourra l'enserrer. A la rigueur, l'exercice peut se faire avec... un vrai lingam, dans la Voie de la Vallée, par exemple! Quant à l'« objet », il peut être d'un diamètre inférieur à celui d'un vrai lingam : éventuellement, la canule d'un irrigateur vaginal, prévue pour entrer dans le vagin sans l'irriter ni le blesser, peut servir. Trop mince, cela distendrait trop peu le vagin. Bien des femmes utilisent un « vibromasseur » du type vendu dans les sex-shops. Si le yoni est trop sec, humectez le pseudo-lingam soit avec de la salive, soit avec un gel gynécologique vendu en pharmacie, mais jamais avec un corps gras. Le cylindre étant inséré dans le vagin, il est facile de sentir ses muscles et de s'y concentrer.

L'exercice se fait, évidemment, couchée sur le dos. L'objet étant en place dans le vagin, contractez au maximum les deux sphincters anaux pour enserrer puissamment le pseudo-lingam. Tenez cette contraction, qui impliquera de plus en plus de muscles de la région ano-génitale, pendant six secondes (au moins), souffle bloqué à vide, puis réinspirez et relâchez ces muscles. Après trois ou quatre respirations normales, refaites mula bandha, souffle bloqué à poumons pleins cette fois. Le tout forme un cycle à répéter à volonté.

Variante : inspirez, puis faites mulabandha pendant trois secondes, expirez en relaxant les muscles pendant trois secondes, réinspirez, refaites mula bandha pendant trois secondes et ainsi de suite. La durée totale est de trois minutes environ, sauf si la fatigue vous gagnait avant cela. L'important, c'est la régularité : la petite dose quotidienne vaut mieux que de longues séances sporadiques. Bientôt, les muscles s'étant fortifiés, lors d'un rapport concret, vous pourrez inaugurer votre faculté nouvelle, éventuellement en réservant la surprise à votre partenaire. Certaines femmes - dommage que ce soit la minorité ! - ont la chance d'avoir spontanément ce contrôle vaginal. Tant mieux pour elles, mais cela ne les dispense pas de fortifier leurs muscles vaginaux qui ne sont jamais trop puissants. L'idéal,

c'est la pratique quotidienne : la cantatrice vocalise tous les jours. C'est une simple habitude à prendre !

Manipuler l'objet

Après avoir fortifié les muscles du vagin, apprenez à manipuler l'objet pour acquérir le contrôle total du yoni. J'écris « manipuler » car, en effet, le yoni doit devenir fort et habile comme la main d'une *gopi* (vachère) trayant... un pis de vache: comparaison explicite employée par Alex Comfort, cité plus haut !

Pour acquérir cette faculté, un contrôle visuel s'indique. Ici, la canule est utile : dans le bout libre qui dépasse du vagin, introduisez une tige de vingt centimètres environ dont les mouvements vous permettront de *voir l'effet* des contractions vaginales. Au début, les contractions rythmées du premier exercice la feront bouger d'avant en arrière puis, avec de l'exercice, latéralement. Enfin, le grand art consiste à faire tourner la tige dans le sens des aiguilles d'une montre, puis en sens inverse. S'il n'est pas indispensable d'aller jusque là, cela indique jusqu'où les exercices peuvent mener.

En Occident, toute femme qui leur accordera ne fût-ce que cinq minutes par jour, acquerra bientôt une puissance et un contrôle inespérés.

Le jeu vaut vraiment la chandelle car, outre que ces exercices peuvent transformer la vie d'un couple, ils conservent ou redonnent à toute femme, même ménopausée, un vagin de jeune shakti, souple, musclé, bien lubrifié, ce qui est très appréciable et apprécié!

Question : Ne peut-on s'exercer *sans* accessoire ?

Réponse : Dans une certaine mesure, oui, mais *avec* un objet c'est bien plus efficace. En effet, il joue le rôle des haltères en culture physique, dont le poids fortifie les muscles. Pareil pour l'anneau vaginal. Pour le fortifier, il faut : a) le distendre ; b) lui offrir une résistance. C'est le double rôle de l'accessoire. Les contractions, plus la concentration mentale, attirent un riche afflux de sang et d'énergies subtiles (prâna) dans les organes génitaux : excellent pour l'équilibre hormonal du système génital dont tout l'organisme bénéficie. Ces exercices produisent souvent des sensations agréables : ce n'est pas le but recherché, mais où est le mal? Discrets, ils peuvent se pratiquer n'importe quand, n'importe où, même... dans le métro ! Sans accessoire, faut-il le dire ? Il y a cependant deux moments privilégiés : le soir, au lit, avant de s'endormir, et le matin, juste après le réveil, également au lit, pendant que votre mari prépare le petit déjeuner?

Peaufiner le contrôle vaginal

Les exercices ci-dessus dotent déjà toute femme un peu persévérante d'un yoni souple, musclé, contrôlé. Les suivants lui permettent de se perfectionner dans cet « art » qui ne doit pas rester l'apanage exclusif des shaktis tantriques ou autres Orientales.

Selon *l'Ananga-Ranga* : « Dans certaines races, les muscles constricteurs du vagin sont bien exercés. En Abyssinie, par exemple, la femme peut les contracter si fort qu'elle peut faire mal à l'homme. Etant à califourchon, sur les cuisses de son partenaire, elle peut provoquer l'éjaculation sans bouger d'autres parties du corps. De telles artistes sont appelées *Kabbazah* par les arabes, ce qui signifie littéralement

« ce qui serre », et il n'est pas surprenant que les marchands d'esclaves paient des sommes importantes pour de telles femmes. Toute femme dispose, à un degré variable, de ce pouvoir mais elle le néglige souvent complètement ; en effet, de nombreuses races n'en ont même pas connaissance.

[...] Pour donner du plaisir à son mari, elle doit toujours s'efforcer de serrer son yoni jusqu'à ce qu'il enserme fermement le lingam, comme avec une main, l'ouvrant et le refermant selon son bon plaisir. Cela s'acquiert par une longue pratique, plus spécialement en projetant sa volonté et sa pensée dans cette partie du corps, à la manière de celui qui écoute un bruit très faible ». Grâce aux exercices précédents, la shakti acquiert le pouvoir de contracter ou de détendre les muscles du complexe ano-vaginal, mais en bloc. Les exercices suivants vont permettre de dissocier muscle par muscle tout le travail vaginal, périnéal et abdominal. Déjà dans les exercices précédents, mula bandha implique les muscles releveurs du vagin, ancrés au pubis, dont les fibres longent la vulve jusqu'au clitoris qui peut ainsi entrer en érection comme un lingam, son homologue. Le travail sélectif des muscles vaginaux que nous allons décrire, complète celui du transverse du périnée, ce mini-pont de chair entre l'anus et la vulve. C'est d'ailleurs là, plus qu'à l'anus, que se situe *muladhara chakras*, le chakra-racine, un des grands noeuds vitaux du corps. Au passage, notons que les muscles du bas-ventre soutiennent, eux aussi, l'action des muscles vaginaux et c'est une raison supplémentaire pour tonifier la sangle abdominale.

Comme une main de gopi

La shakti va maintenant apprendre à isoler, donc à contracter *séparément* chaque muscle de ce complexe, ce qui n'est pas sorcier, au fond.

Son premier objectif sera de dissocier rectum et vagin pour arriver à ne contracter que ce dernier. Avec un peu de persévérance, cela s'acquiert sans trop de peine. Puis, elle s'exerce à contracter et à relaxer successivement le constricteur de l'entrée du vagin, puis le muscle releveur. Si elle veut contrôler ce travail, elle introduira un doigt dans le vagin : le constricteur l'enserme, tandis que le releveur l'attire vers l'intérieur.

Quant aux muscles vaginaux proprement dits, le fin du fin consiste à faire se propager la contraction, niveau par niveau, comme une vague, de bas en haut, de haut en bas. Dès lors, la comparaison avec la main de la gopi prend tout son sens. Même sans avoir traité soi-même une vache, chacun sait que les doigts se referment l'un après l'autre sur le pis, ce qui fait gicler le lait chaud dans le seau : le travail des muscles du vagin doit devenir pareil. Pour cela, on contracte d'abord à fond le releveur du vagin (de préférence après y avoir introduit l'objet cylindrique), puis on le *relaxe étage après étage* en partant du col de l'utérus. Puis, on inverse le mouvement: à partir de l'entrée du vagin, on le contracte, segment après segment, de bas en haut.

Cela se fait d'abord lentement, bien sûr, puis ce travail devenant familier, il se propage harmonieusement, comme une onde ou comme le blé mûr ondulant dans le vent!

Pendant l'apprentissage « à froid », donc en dehors du maïthuna, jouer ainsi du clavier musculaire vaginal suppose un contrôle conscient et délicat qui, avec l'exercice, devient semi-spontané. Quand, unie au shiva dans le maïthuna concret, la shakti fait ces contractions ondoyantes, elle n'a plus à les commander

volontairement, étage par étage : cela se fait presque tout seul. En fait, on reproduit volontairement ce qui surviendrait spontanément au cours d'un orgasme.

De plus, tout en découvrant des voluptés nouvelles, la shakti, devenue experte, aide le shiva à se contrôler. On sait combien la bascule ample et rythmée du bassin féminin conduit au spasme éjaculatoire : bien rare est l'homme qui y résiste... Par contre, grâce à ce « langage secret » perfectionné, donc sans mouvements de va-et-vient du lingam et sans balancement du bassin, le contrôle est bien plus facile tout en ne réduisant pas les sensations réciproques.

En l'aidant ainsi à éviter l'explosion éjaculatoire, elle lui ouvre la voie vers l'orgasme masculin. Si l'onde contractile « trayant » ainsi le lingam amenait le shiva au point-limite, il devrait respirer profondément et lentement dans l'abdomen, tout en relaxant le ventre et les fesses. L'immobilité permet, en outre, à la shakti de mieux suivre l'expérience masculine, ce qui est crucial dans la voie du « fil du rasoir », quand il s'agit d'éviter « le » mouvement de trop.

Mula bandha debout

Cet exercice se fait debout (avec ou sans objet cylindrique), le poids du corps reposant plus sur les talons, distants de vingt centimètres environ, que sur les orteils afin de mieux relaxer le tronc et les jambes. Les bras pendent le long du corps, mais on peut aussi bien placer les mains derrière le dos, les doigts entrelacés touchant les fesses, dont on perçoit mieux les contractions.

Maintenant, pensez aux rotules qui regardent », si l'on peut dire, vers l'avant. Puis, sans bouger les pieds, en contractant les cuisses, orienter les rotules au maximum vers l'extérieur, donc les faire « loucher », si l'on peut dire, sans cependant raidir le haut du corps. La contraction des fesses et du bas-ventre engendre un *mula bandha* spontané, qu'il est possible de tenir longtemps tout en respirant normalement.

Puis, en contractant l'entrée du yoni, sentez comme le clitoris est attiré vers le bas. Il est possible qu'il entre en érection : dans ce cas, prenez conscience de sa musculature. C'est au clitoris que le tantra situe le *chakra svadisthana*, le centre vital qui active la *kundalini*, alors que *muladhara*, le chakra-racine, est situé au périnée. *Mula bandha* stimule toute la zone.

La prise de conscience des muscles du clitoris permet de les isoler, de les contrôler séparément et d'intensifier leurs contractions. Continuez ainsi pendant une minute environ, puis relaxez-vous et, toujours debout, observez l'écho de l'exercice dans la zone génitale, surtout au niveau du clitoris.

Cet exercice, qui tonifie tout le plancher pelvien et le bas-ventre, peut être répété à volonté, plusieurs fois dans la journée. Discret, il pourrait même se pratiquer en public, ce qui n'est pas le cas du suivant...

...le « hoola hoop »

Toujours debout, il consiste à faire décrire des mouvements circulaires au bassin, donc à faire une espèce de « danse du ventre ».

Ecartez maintenant les pieds d'au moins trente centimètres et tournez-les vers l'extérieur, à la Charlot, puis pliez les genoux pour abaisser le bassin d'une vingtaine de centimètres, pas plus. Placez les mains aux hanches.

Dans cette position mi-assise, mi-debout, le bas-ventre étant contracté, le bas du dos relaxé, faites décrire au bassin un cercle aussi ample que possible, comme avec un cerceau de hoola hoop. Pendant tout l'exercice, le buste et la tête restent immobiles tout se passe sous la taille.

Au début, on décompose le mouvement en quatre temps séparés:

1. repousser d'abord le pubis vers l'avant et vers le haut, en basculant le bassin;
2. puis pousser la hanche vers la gauche;
3. propulser le postérieur vers l'arrière;
4. enfin, la hanche est poussée à droite.

Enchaînés, ces quatre mouvements constituent une rotation complète du bassin. Faites ainsi trois tours complets dans un sens puis trois dans l'autre, près quoi revenez à la station debout, les pieds toujours écartés.

Reposez-vous un peu, respirez calmement et observez vos réactions, surtout au plancher pelvien, puis refaites in cycle de deux fois trois rotations, et ainsi de suite, à volonté.

Cet exercice mobilise bien le bassin et augmente l'efficacité sexuelle. Les nerfs émergeant de la colonne lombaire sont stimulés et tonifiés, ce dont bénéficie tout l'appareil génital féminin.

A raison de trois minutes par jour, il fortifie et affine les cuisses et contribue à gommer les placards cellulitiques, , surtout la fameuse « culotte de cheval ». Dans le Madhya Pradesh notamment, les Indiennes des tribus ont un bassin très mobile parce que leurs danses érotiques comportent ces mouvements de rotation. Plus prosaïquement, le « hoola hoop », effectué en souplesse, combat la constipation, ce fléau moderne.

Le muscle antifrigidité

Mary Cool (nom inventé, mais cas réel), citoyenne U.S., 42 ans, s'estimait bel et bien « frigide ». Au palmarès vingt ans de mariage, jamais d'orgasme, une sexualité limitée à quelques brefs rapports par an - oui par an. Et décevants : dans le « meilleur » des cas, elle n'éprouvait pas grand-chose, dans les autres cas, son vagin, d'une sécheresse saharienne, rendait le rapport désagréable pour le couple. Bref, un beau cas de frigidité, apparemment irrémédiable.

Autre malchance qui, en fait, cachait sa chance, elle souffrait d'incontinence urinaire. Quant la pression dans le ventre montait brusquement, par exemple en éternuant ou en toussant, elle mouillait plus son slip que son mouchoir ! Pareil en soulevant un poids ou en courant. Pas drôle. Piètre consolation pour elle d'apprendre qu'une femme sur deux connaît ce problème à l'un ou l'autre moment de sa vie, surtout en prenant de l'âge.

Après sept ans, elle en eut assez et envisageait de se faire opérer quand une amie lui apprit que le docteur Arnold Kegel, gynécologue, évitait la chirurgie en rééduquant le muscle pubococcygien qui relie le pubis au coccyx. Arnold Kegel est aussi l'inventeur du « périnéomètre », appareil composé d'un cylindre en caoutchouc couplé à un manomètre. Le cylindre étant dans le yoni, quand la femme contracte son vagin aussi fort qu'elle peut, le manomètre indique gentiment la pression obtenue et, plus tard, les progrès.

La première consultation révéla une atrophie des muscles vaginaux, très distendus : l'aiguille du manomètre resta obstinément au zéro absolu. Mary Cool ignorait qu'on pouvait fortifier ces muscles, mais après seulement six semaines d'entraînement, l'aiguille du périnéomètre montait déjà à 12 mm/Hg. Après trois mois, l'énurésie était oubliée. A la dernière visite, on mesura 22 mm/Hg au manomètre et sa musculature vaginale était bien épaissie et fortifiée.

Rougissante mais souriante, Mary dit au docteur son regret de n'avoir pas su vingt ans plus tôt qu'on pouvait contrôler et fortifier ce muscle. Elle lui dit aussi qu'elle et son mari avaient maintenant plus de rapports par semaine qu'autrefois en un an, c'est-à-dire plusieurs ! Elle lui avoua même voir vécu - grande première -, un orgasme. Pensez donc!

En conclusion :

- a) il n'est jamais trop tard et
- b) une femme réputée frigide est, en fait, une sensuelle qui s'ignore.

Hélas ! tant de Mary Cool, resteront de glace, faute de le savoir...

Quant au docteur Kegel, fort des résultats imprévus mais heureux de son traitement anti-énurésie, en 1951 il a publié un article consacré à la fonction sexuelle, dans lequel il conseille, avant tout, d'examiner les muscles vaginaux des soi-disant frigides, surtout le pubococcygien. Dans des centaines de cas, il a établi le rapport direct entre l'absence de sensations sexuelles et l'atrophie plus ou moins prononcée de ce muscle. Vice versa, il a constaté que les femmes sexuellement épanouies ont, en général, un vagin musclé, ferme, élastique, qu'elles ignorent pratiquement l'énurésie et qu'elles ont très peu de problèmes gynécologiques.

C'est logique: la muqueuse vaginale est *très peu innervée, donc très peu sensible*, contrairement aux muscles vaginaux. Si ces derniers sont atrophiés, lâches et peu conscients, les sensations sexuelles en seront réduites d'autant. De plus, à la ménopause, tant de femmes manquent d'estrogènes et la muqueuse vaginale devient mince et sèche. Le tantra, grâce aux contacts fréquents et prolongés, a souvent réveillé la lubrification vaginale chez des femmes ménopausées depuis longtemps, ce qui fait supposer que leurs hormones sont à nouveau sécrétées en quantité suffisante, ce qui peut aussi leur éviter l'ostéoporose, sans devoir prendre d'hormones artificielles.

Tout ce qui précède a pour but de vous « vendre » les pratiques tantriques destinées à fortifier votre muscle pubococcygien, sans l'emploi du périnéomètre!

Si les exercices précédents concernaient les *sphincters et les releveurs* de l'anus et du vagin, les suivants visent à fortifier ce fameux *pubococcygien*₁, dont l'illustration montre qu'il forme l'essentiel du plancher pelvien. Reliant le pubis au coccyx, il ressemble à un hamac qui serait percé de trois orifices l'anus, le vagin, l'urètre.

Premier exercice

Posez sur le sol une carquette ou un plaid roulé serré et asseyez-vous à califourchon sur ce gros boudin, donc agenouillée. Veillez à ce que la vulve et le coccyx soient en contact ferme avec le boudin : cela facilite la prise de conscience du pubococcygien et, de plus, on sent les effets de l'exercice.

Les mains serviront de périnéomètre! La gauche se faufile par devant entre le rouleau et la vulve qu'elle coiffe. Si vous êtes nue, insérez le majeur, ou le majeur et l'annulaire, dans le vagin.

La main droite, elle, se glisse derrière le dos le majeur presse l'espace compris entre le coccyx (qu'il faut toucher) et l'anus. Autrement dit, le majeur gauche est dans la vulve, le droit au coccyx.

Vous voilà prête à pratiquer. Les yeux sont clos pour mieux vous concentrer. Inspirez profondément, puis videz les poumons à fond, bloquez le souffle et contractez *au maximum* le muscle-hamac jusqu'à faire vibrer tout le plancher pelvien. Sous le majeur de la main droite, il faut sentir bouger le coccyx, attiré vers l'avant. La main gauche sentira réagir la vulve et le majeur inséré dans le vagin sera enserré. A ce stade, il est normal de contracter simultanément le pubococcygien, les fesses et les sphincters de l'anus : la dissociation viendra plus tard. Pour l'instant, l'essentiel c'est de fortifier.

Quand la rétention du souffle cesse d'être agréable, réinspirez, puis relâchez le plancher pelvien. Reposez-vous, le temps de faire deux ou trois respirations normales, puis recommencez (dose moyenne: cinq fois).

Cet exercice peut aussi se faire assise sur une chaise, rembourrée de préférence, pour qu'il y ait un bon contact entre la vulve et le siège. S'il n'y a pas de témoins gênants, placez les mains comme indiqué... Sinon, cela peut se faire discrètement, mais sans les mains on suit moins bien le déroulement de la pratique.

Des fesses fermes et musclées

En plus du pubococcygien, des fesses fermes et musclées sont un atout sexuel important pour la shakti.

L'exercice est simple : assise au sol en tailleur - éventuellement en lotus -' sinon sur une chaise, videz les poumons à fond, bloquez le souffle et durcissez au maximum les fessiers. Quand la rétention cesse d'être agréable, réinspirez et détendez les fesses. Après quelques respirations normales, refaites pareil quatre ou cinq fois.

Plus tard, exercez-vous à contracter *séparément* le pubococcygien et les fessiers. Plus tard aussi, vous ferez l'exercice en continuant à *respirer normalement*, ce qui permet d'augmenter la durée et la puissance des contractions.

Règle : le repos doit prendre environ deux fois le temps de la contraction.

L'étape suivante consiste à contracter et à relaxer ces mêmes muscles *plusieurs fois de suite et très vite*. En plus de leur usage tantrique, ces exercices épargnent bien des problèmes gynécologiques, surtout après un accouchement et à la ménopause.

Les fesses, très importantes pour l'efficacité sexuelle masculine ou féminine, contribuent pour beaucoup au sex-appeal féminin. Parmi les procédés éprouvés, je cite les ballerines d'antan qui se glissaient entre les fesses un disque épais d'un demi-centimètre et d'un diamètre de cinq centimètres. A défaut, une gomme d'écolier fait l'affaire.

L'exercice se pratique debout. Le disque étant en place entre les fesses, inspirez à fond, bloquez le souffle et avec les fessiers pincez fort le disque (ou la gomme>, puis basculez le bassin en poussant le pubis vers l'avant et vers le haut. Tenir aussi longtemps

que c'est confortable, puis videz les poumons. Repos, relax. Répéter cinq fois. Peut éventuellement se faire sans accessoire.

Des cuisses minces

Des cuisses minces et musclées sont un atout sexuel majeur pour les tantriques des deux sexes.

Plantez-vous debout, les pieds écartés de trente centimètres environ, placez le poids du corps sur les talons. Inspirez, puis bloquez le souffle; pendant la rétention, pivotez sur les talons pour orienter les orteils le plus loin possible vers l'extérieur, à la Charlot. En même temps, basculez le pubis vers l'avant et vers le haut et contractez respectivement les muscles releveurs de la base du lingam ou du vagin. Tenir aussi longtemps que possible, puis videz les poumons et relaxez tous ces muscles. Répétez de trois à cinq fois.

Le même exercice se fait en portant le poids du corps sur les orteils et en pivotant les talons (soulevés du sol) vers l'extérieur pour fortifier les autres muscles des cuisses.

Exercice en couple

Le couple tantrique indien Arvind et Shanta Kale proposent l'exercice suivant : «Les partenaires s'installent face à face, chacun sur un tabouret, à une distance telle qu'ils puissent s'enserrer mutuellement les genoux. En se tenant par les épaules, le partenaire dont les genoux sont emprisonnés veut les écarter, l'autre au contraire veut l'en empêcher. Serrer au maximum, comptez jusqu'à six, puis relaxez-vous et inversez les rôles. Augmentez progressivement la durée de l'exercice jusqu'à cinq minutes au total. Une fois par semaine suffit».

Le périnée, carrefour stratégique

Un peu rébarbatifs, les détails anatomiques sont pourtant nécessaires pour bien comprendre et exécuter les exercices, surtout ceux qui concernent le périnée.

«Officiellement », le périnée englobe tous les tissus mous qui colmatent l'ouverture inférieure du bassin, donc une zone assez étendue, que je préfère appeler *plancher pelvien*, pour éviter toute confusion. Entre nous, convenons « officieusement » que périnée = *corps périnéal*. Son nom latin, *centrum tendineum*, en donne une idée inexacte car, constitué de tissu fibreux et de muscles, il n'est pas un tendon. Pour mieux le localiser, voir les fig. p.394, 395 et 423.

Sa situation entre l'anus et le yoni, respectivement entre l'anus et le bulbe, à la racine du lingam, en fait un vrai Gibraltar tantrique : tous les muscles génitaux majeurs (huit !), plus des fibres musculaires du rectum et de l'anus y convergent et s'y imbriquent. C'est vraiment un *nodule*, compact comme un noeud bien serré. L'accouchement le malmène et les lésions y sont fréquentes : s'il n'est pas réparé par le chirurgien, le releveur de l'anus peut béer dans le plancher pelvien.

Cet accident, car c'en est un, s'appelle *cystocèle* - hernie de la vessie, aillant dans le vagin -, souvent agrémenté » du prolapsus de l'utérus, voire même des ovaires et du rectum. L'exercice suivant fortifie les muscles génitaux et réduit fort ce risque, tout en apportant beaucoup sur le plan tantrique.

Voici comment procéder. Installez-vous à genoux sur ou entre les talons ~u simplement sur une chaise. Fermez Les yeux et oubliez temporairement les sphincters de l'anus et son releveur, ainsi que les muscles du yoni et limitez votre concentration au nodule, au périnée. Quand vous y serez bien intériorisée, sans hâte, contractez successivement et *concevoir* tous les muscles reliés au périnée

comme autant de rayons. Serrez à fond tout le plancher pelvien jusqu'à ce qu'il vibre, puis durcissez les muscles du bas-ventre, mais *non* les fesses, ni les cuisses, ni le bas du dos. Respirez normalement et restez ainsi contractée le plus longtemps possible. Au début, ce ne seront que quelques secondes mais, avec un peu de pratique, vous tiendrez facilement une minute et plus.

Retenez que, dans cet exercice, la contraction se propage à partir du nodule périnéal, *concentriquement* et *progressivement*, à tout le plancher pelvien.

La seconde partie de l'exercice commence... quand vous ne pouvez plus tenir confortablement la contraction Ne lâchez pas prise d'un seul coup laissez la tension se dissoudre graduellement en sens inverse, c'est-à-dire de la périphérie vers le point de départ, le périnée.

Ensuite, relaxez ces muscles et continuez à diriger la pensée dans toute la zone en étant attentive aux sensations perçues (chaleur, pulsations, vibrations subtiles, etc.), grâce à quoi le prâna, l'énergie vitale, y afflue. Cette phase de relaxation et d'intériorisation est au moins aussi importante que la phase contractile, car c'est alors que l'énergie vitale, activée par les exercices est redistribuée dans toute la zone génitale.

Une contraction suivie d'une relaxation poussée constituent un cycle.

L'exercice complet en comprend au moins trois. Sa pratique n'importe où, n'importe quand et concerne le shiva autant que la shakti.

Ces exercices, qui visent directement le maïthuna dont ils assurent la plénitude, ont cependant une valeur absolue : ils sont utiles à tous, même en dehors de tout rapport sexuel, car ils attirent l'énergie vitale vers les gonades : ainsi tonifiées, elles produisent un surplus d'hormones de rajeunissement. Les effets sont cumulatifs, c'est-à-dire qu'ils s'additionnent et s'intensifient avec le temps, ce qui devrait encourager leur pratique quotidienne!